Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining

Struktur sportlicher Bewegungen / Bewegungsantizipation

Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

Aufgaben

1.1 Beschreiben Sie unter Verwendung der Materialien 1 und 2 Struktur und Ablauf des Schlingentrainings. Nennen Sie beabsichtigte physische Trainingswirkungen.

(10 BE)

1.2 Arbeiten Sie mögliche Vor- und Nachteile des Schlingentrainings im Vergleich zu einem Krafttraining an Geräten (z.B. Beinpresse, Butterfly) heraus und untersuchen Sie, inwiefern sich ein Schlingentraining als präventives Gesundheitstraining eignen könnte.

(20 BE)

2.1 Beschreiben Sie den Bewegungsablauf beim Vorhand-Schmetterschlag im Tischtennis (Material 3) und ordnen Sie der Gesamtbewegung begründet eine Phasenstruktur zu.

(15 BE)

2.2 Erläutern Sie den Begriff „Bewegungsantizipation“ und erklären Sie auch unter Einbezug des Materials 4 am Beispiel des Tischtennisspiels die Voraussetzungen für eine gut ausgeprägte Antizipationsleistung.

(20 BE)

2.3 Entwickeln Sie für eine Spielsportart ein geeignetes Übungsprogramm zur gezielten Verbesserung der Antizipation.

(15 BE)

3 Erörtern Sie ausgehend von Material 5 die Chancen und Grenzen der Sportart „Rhönradturnen“ in Bezug auf eine größere Medienpräsenz.

(20 BE)

Name, Vorname: ____________________________________

Material 1

Schlingentraining

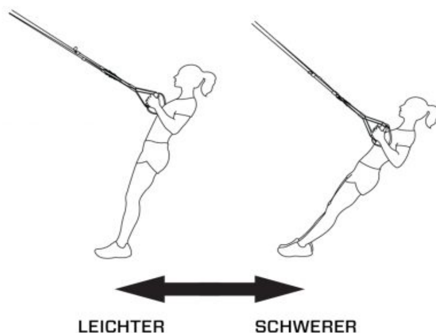
TRX® Suspension Training® ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität" kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Somit zählt das TRX® Suspension Training® zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.

Trainingsvoraussetzungen/Umgebung
– TRX® Suspension Training® kann Indoor und Outdoor durchgeführt werden
– benötigter Trainingsbereich in Tiefe und Breite 2,50 m x 1,80 m
– der Befestigungspunkt sollte zwischen 2,10 m und 2,80 m Höhe liegen […]
– geeignete Befestigungspunkte: tragende Balken, Kabelzüge, Befestigungsvorrichtungen für Boxsäcke, Geländer, Bäume, Zäune, Türen

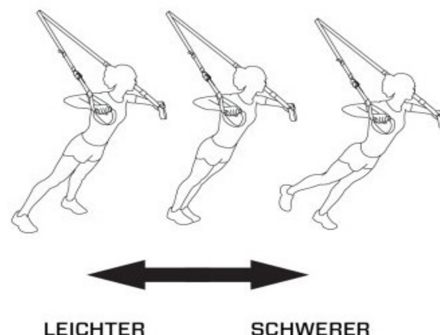
[…]

Die wichtigsten TRX® Trainingsprinzipien [Hinweis: gemeint sind Trainingstipps]:

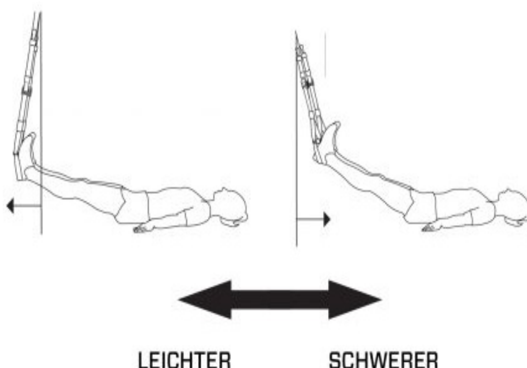
Ändere deinen Körperwinkel:



Ändere deine Basis:



Ändere deine Ausgangsposition:



FTC Functional Training Company GmbH, URL: https://www.trx-training.de/trx_de/was_ist_trx_suspension_training (abgerufen am 10.10.2019).

Material 2

Marcel Doll: Das ultimative Schlingentraining. Interview mit Michael Knapp, Group Fitness Instructor (2017)

Was ist für dich das Besondere am Schlingentrainer?
Die variable und flexible Verwendbarkeit. Das bezieht sich zum einen auf den Einsatzort, entweder im Kursraum, im Freien oder in den eigenen vier Wänden, aber auch auf das Trainingsziel und das Fitnessniveau des Benutzers. Die Stärkung des Rumpfes […] steht im Schlingentraining immer im Fokus, und wird bei richtiger Ausführung automatisch und fast schon nebenbei bei den meisten Übungen mittrainiert. […] Beim Schlingentraining kann man definitiv von einem echten funktionellen Training sprechen.

Welche Resonanz bekommst du von deinen Kursteilnehmern?
Die Teilnehmer schätzen die Vielfalt der Übungsmöglichkeiten und deren positive Wirkung auf ihren Körper. Die einfache und schnelle Bedienung, die unterschiedlichen Trainings-Intensitäten über den Körperwinkel und die verschiedenen Fußpositionen kommen den Kursteilnehmern sehr entgegen. Dadurch können auch Einsteiger und nicht unbedingt die sehr Trainierten an meinem Kurs teilnehmen. Umgekehrt können auch die stark Leistungsorientierten mit denselben Übungen, aber unter erschwerten Bedingungen, ihre persönliche Belastungsgrenze erreichen. Die Bandbreite unter den Kursteilnehmern ist deshalb hinsichtlich des Alters und des Fitnessniveaus sehr groß. Außerdem finden es alle Teilnehmer sehr angenehm, dass ein lästiger Gewichte-Umbau und ein Gerätewechsel entfallen.

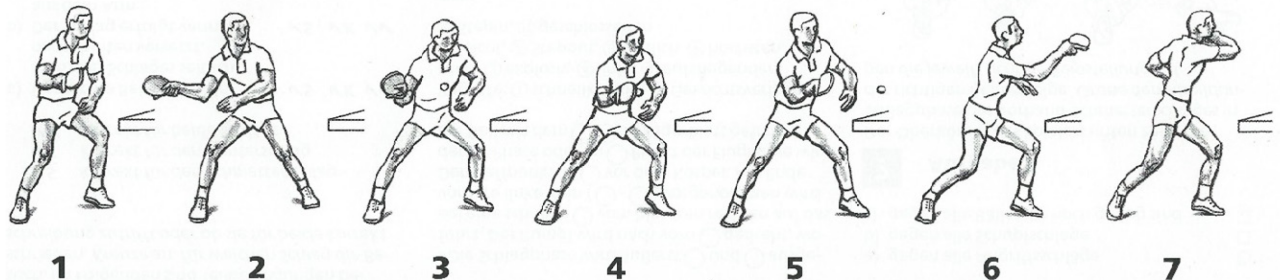
Wie baust du eine typische Kursstunde auf?
Eine Kursstunde dauert bei mir in der Regel fast eine ganze Stunde. Zum Warm-up gehört bei mir zuerst eine technische Einweisung. […] Dann folgt ein Durchmobilisieren und Aktivieren sämtlicher Gelenke, Muskeln und Strukturen. […] Den Hauptteil untergliedere ich in zwei Abschnitte: in einen Standteil und einen Bodenteil. Beim Standteil beginne ich normalerweise mit Übungen für die großen Muskelgruppen wie die Bein-, Rücken- und Brustmuskulatur. Zu einer klassischen Kursstunde gehören dazu aber auch Übungen für die Schultern, den Bizeps und den Trizeps. Beim Bodenteil lassen sich sehr gut die Beinrückseite, die stützende Schultermuskulatur, aber vor allem die Rumpfmuskulatur trainieren. Die Kursstunde beende ich mit einem Durchbewegen und leichten statischen Dehnen der trainierten Muskulatur. […]

Wie gehst du mit den unterschiedlichen Leistungslevels deiner Kursteilnehmer innerhalb einer Kursstunde um?
Der generelle Aufbau meiner Kursstunden sieht vor, dass sich der koordinative und leistungsbezogene Anspruch an die Teilnehmer mit den bekannten Möglichkeiten der Intensitätssteuerung für die meisten bewerkstelligen lässt. So kann jeder Teilnehmer für sich die Übungen durch eine veränderte Position des Körperwinkels und der Standposition seinem eigenen Leistungsniveau anpassen. Entscheidend ist aber auch die Dauer der Belastung. Meine Teilnehmer haben jederzeit die Möglichkeit, die Übungen ihrem Leistungsniveau entsprechend zu beenden. Ich biete ihnen leichtere und schwerere Ausführungsmöglichkeiten an oder baue die Belastungssteigerung stufenweise von leicht nach schwer auf, sodass jeder in seinem persönlichen Level bleiben und die Übung beenden kann. […]

Marcel Doll: Das ultimative Schlingentraining. Effizient funktionell trainieren, München 5. Aufl. 2017, S. 148–149.

Material 3

Vorhand-Schmetterschlag



Robert Horsch: Sportiv Tischtennis. Kopiervorlagen für den Tischtennisunterricht, Leipzig/Stuttgart 1997, S. 89.

Material 4

Ralf Michaelis, Martin Sklorz: Tischtennis. Anforderungen im Tischtennis (2004)

Unter Berücksichtigung der Fakten, dass
- der Ball sehr hohe Geschwindigkeiten erreicht (bis 170 km/h),
- der Kontakt des Balles auf dem Schläger sehr gering ist (nur $^1/_{500}$ Sekunde) […],
- die Rotation des Balles enorm hoch ist (bis zu 150 Umdrehungen pro Sekunde),
- die Reaktionszeit des Menschen beschränkt bleibt (mindestens 0,18 Sekunden),
- die Stellung des Schlägers zum Ball exakt sein muss,
- Flugbahn, Rotation und Treffpunkt des Balles vom Spieler beachtet werden müssen,

könnte man eventuell zu dem Schluss kommen, dass Tischtennis gar nicht entsprechend seines Spielgedankens durchführbar ist. Natürlich beweist die Spielpraxis das Gegenteil.

Ralf Michaelis, Martin Sklorz: Tischtennis, München 6. Aufl. 2004, S. 114.

Material 5

Jürgen Bröker: Das Rhönrad könnte mehr Schwung gebrauchen (2013)

[…] Rhönradturnen gilt als Randsportart – doch Deutschland ist eine der erfolgreichsten Nationen in diesem exotischen Sport. […]
Ihre langen braunen Haare hat Jana Holtermann zu einem Dutt zusammengebunden. Offen würden sie nur stören. Und Störungen kann die Schülerin nicht gebrauchen. Konzentration und Timing sind im Rhönradsport enorm wichtig. Denn für jedes Übungselement gibt es nur einen richtigen Zeitpunkt, den es zu erwischen gilt. Wo bin ich gerade? Wie schnell läuft das Rad? Wann muss ich die Bewegung einleiten? Radgefühl – so nennen Rhönrad-Turner das.
Anders als beim Geräteturnen turnen die Rhönradsportler nicht am Gerät, sondern mit ihm. Das Rad bewegt sich ständig und gibt so die Impulse. Es hat eine Eigendynamik, die es zu beherrschen und zu nutzen gilt. […]
Im Rhönradsport gibt es drei Disziplinen. Für jede Disziplin wählen die Sportler ein anderes Rhönrad mit einer anderen Größe. Jana übt im Moment das sogenannte Geradeturnen. […]
Während sich das Rad dreht, turnen die Sportler Elemente mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Mal hängen sie an den Beinen von einer Sprosse herab, mal lassen sie sich auf

der Außenseite des Rades hochziehen. Kampfrichter bewerten die Übungen und vergeben anschließend ihre Punkte.
Während der Übung soll das Rad immer in Bewegung bleiben. Stoppt es, gibt es Punktabzug. „Eine Übung dauert etwa drei Minuten“, sagt Trainerin Ines Meurer. Obwohl bei Jana alles leicht und unbeschwert aussieht, ist das Turnen im Rhönrad harte Arbeit. Auch Jana pumpt nach der Trainingseinheit ordentlich nach Luft. „Wir arbeiten mit dem ganzen Körper und das oft mit maximaler Kraft“, erklärt Meurer.
Den Mädchen, die neben Holtermann in Leverkusen turnen, macht das offensichtlich Spaß. Zu ihnen gehört auch Theresa Münker. Sie ist 17 Jahre alt, ihre Lieblingsdisziplin ist das Spiraleturnen. „Es ist technisch anspruchsvoller als die anderen Disziplinen. Das mag ich“, sagt Münker. […] „Zum Spiraleturnen braucht man Mut. Deshalb ist das für Anfänger auch schwer zu lernen“, sagt Meurer. Es sei ein komisches Gefühl, in einem gekippten Rad zu turnen. Ansonsten aber bietet der Sport für Neulinge durchaus schnelle Erfolgserlebnisse. „Einsteiger können das Rad schnell bewegen. Außerdem ist es eine tolle Erfahrung, auf dem Kopf zu stehen“, sagt Meurer. […]
Zu ihren Schützlingen zählt auch Riccarda Vogel. Sie hat bei den vergangenen deutschen Meisterschaften und Welttitelkämpfen ordentlich abgeräumt. Jeweils vier Mal Gold brachte sie von den letzten Wettkämpfen mit in ihre Heimatstadt Bonn. […]
„Die Medaillen habe ich noch im Jugendbereich gewonnen. In diesem Jahr muss ich zum ersten Mal bei den Erwachsenen starten. Mal sehen, was da für mich drin ist“, sagt die 18-Jährige. Neu wird für sie dann auch sein, dass sie zu Musik turnen muss. „Das mag ich nicht besonders“, sagt Vogel.
Die Leverkusener Sportlerinnen wollen nicht nur bei den deutschen Meisterschaften in Mannheim erfolgreich turnen. Anfang Juli wartet noch ein weiterer Höhepunkt: die Weltmeisterschaften in Chicago. Dafür haben sich die drei Mädchen bereits qualifiziert.
Rhönradturnen ist eine deutsche Domäne. Seit den ersten Weltmeisterschaften im Jahr 1995 holten die deutschen Senioren 63 von 73 vergebenen Titeln. Vielleicht hat das damit zu tun, dass der Sport in Deutschland erfunden wurde. 1925 entwickelte der Pfälzer Otto Feick das erste Rhönrad. Und noch immer kommen weltweit die meisten Rhönradturner aus Deutschland.
Allerdings sind auch das nicht besonders viele. Rhönradturnen ist eine echte Randsportart. Gerade einmal etwa 5000 Aktive zählt die Unterabteilung des Deutschen Turnerbundes. […] Hauptsächlich turnen Mädchen mit dem Rad. In Leverkusen zum Beispiel sind von den rund 45 Rhönradsportlern nur drei männlich.
Jana, Theresa und Riccarda sind sich durchaus bewusst, dass sie einen Exotensport ausüben. Und sie mögen dieses Gefühl, etwas Außergewöhnliches zu machen. „Als ich das am Anfang in der Schule erzählt habe, konnte niemand etwas damit anfangen“, erzählt Jana Holtermann. Viele wussten nicht einmal, was ein Rhönrad ist. Manche hätten es für ein überdimensioniertes Hamsterrad gehalten, erinnert sich Holtermann. […]

Jürgen Bröker: Das Rhönrad könnte mehr Schwung gebrauchen, in: Welt, 18.05.2013, URL: https://www.welt.de/regionales/koeln/article116262615/Das-Rhoenrad-koennte-mehr-Schwung-gebrauchen.html (abgerufen am 01.09.2019).

Material 6

Abbildung Rhönrad



Jane Wang, URL: https://i.pinimg.com/originals/56/6d/88/566d8898c4615e7e6ca0a9ec041f14da.jpg (abgerufen am 19.05.2020).